



Sichereitstest U14

Name:	Vorname:	Grösse:
		Gewicht:

Physische Tests	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
Staffette	> 15"	12" - 15"	< 12"
Unterarmstütze	10" - 20"	20" - 30"	> 30"
Nackenstütze	5 mal	7 mal	10 mal
Squat mit Stock	> 90° & Fersen angehoben	90° & Fersen angehoben	90° & Fersen am Boden
Liegestütze	Hände auf Kinn-Höhe	Hände auf Ohrenhöhe	Hände vor dem Kopf
Total			___ /15 Punkte

Technische Test	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte
3 Kommandos	1 Richtig	2 Richtig	3 Richtig
Haltung Stossen auf Platz (1 vs 2)	Gerader Rücken	Gerader Rücken + 1 Kriterium	Gerader Rücken + 2 Kriterien
Haltung Stossen vorwärtsgehend	Gerader Rücken	Gerader Rücken + 1 Kriterium	Gerader Rücken + 2 Kriterien
Haltung Stossen rückwärtsgehend	Gerader Rücken	Gerader Rücken + 1 Kriterium	Gerader Rücken + 2 Kriterien
Poussée 5" avec partenaires (1+2)	Gerader Rücken	Gerader Rücken + 1 Kriterium	Gerader Rücken + 2 Kriterien
Total			___ /15 Punkte

Sichereitstest U14

Physische Tests	Obligatorische Erfüllungskriterien
Staffette	Der Spieler führt die 4 „Beugen“ Haltungen korrekt aus
Unterarmstütze	Der Spieler hält eine gerade Haltung, flacher Rücken, Ellbogen unterhalb der Schultern
Nackenstütze	Der Spieler ist in der Lage, die Hände vom Boden zu nehmen und die Haltung während 5“ stabil zu halten, Flacher rücken
Squat mit Stock	Gerader Rücken, gestreckte Arme
Liegestütze	Der Spieler ist in der Lage, sich mit angespanntem Rumpf aufzustützen.

Die physischen Tests sind erfolgreich, wenn mindestens 12 von 15 Punkten erreicht sind

Technische Test	Obligatorische Erfüllungskriterien
3 Kommandos	Nach einem lockeren Lauf von 20“, führt der Spieler die Kommandos richtig aus: Beugen / Binden / Eintreten
Haltung Stossen auf Platz (1 vs 2)	Gerader Rücken in horizontaler Position / gebeugte Beine, Knie unterhalb oder hinter der Hüfte / angehobener Kopf
Haltung Stossen vorwärtsgehend	Gerader Rücken in horizontaler Position / gebeugte Beine, Knie unterhalb oder hinter der Hüfte / angehobener Kopf
Haltung Stossen rückwärtsgehend	Gerader Rücken in horizontaler Position / gebeugte Beine, Knie unterhalb oder hinter der Hüfte / angehobener Kopf
Stossen 5“ mit mit zwei Partnern (1+2)	Gerader Rücken in horizontaler Position / gebeugte Beine, Knie unterhalb oder hinter der Hüfte / angehobener Kopf

Die technischen Tests sind erfolgreich, wenn mindestens 13 von 15 Punkten erreicht sind